



25.7.2009



**PENSIERO  
FORTE**

**Umberto  
Veronesi**



## **IL SOLE (preso con cautela) non fa venire il melanoma, e fa bene alle ossa**

Sono da sempre un sostenitore delle proprietà benefiche del sole e sono sempre stato contrario alla sua demonizzazione come fonte di malattie temibili, come il melanoma. Ora i progressi nello studio dei nostri geni confermano che l'esposizione ai raggi non è causa diretta di questo tumore.

Uno degli ultimi - una ricerca condotta da ricercatori australiani, canadesi, americani e inglesi e pubblicato su Nature - ha infatti dimostrato l'origine genetica del melanoma. Sono due i geni responsabili, gli stessi che controllano anche il numero dei nei. Per questo gli autori dello studio indicano il numero di nei come criterio per identificare i soggetti più a rischio:

*le persone con più di 100 nei, e quelle con carnagione chiara e lentiggini, devono sottoporsi con più frequenza ai controlli e prestare attenzione a ogni variazione di forma, dimensione e colore dei propri nei.*

E il sole? Lo studio elimina ogni dubbio: l'esposizione ai raggi non è fattore di rischio per il melanoma, anche se, quando è molto prolungata, lo è per forme tumorali benigne: i carcinomi basocellulari e squamocellulari. Questi ultimi, infatti, si riscontrano nelle persone che svolgono attività all'aria aperta, pescatori e contadini, manifestandosi di solito sulle parti del corpo esposte al sole: viso, orecchie, collo e avambracci.

Il melanoma, invece, compare più di frequente in persone che trascorrono la maggior parte del tempo al chiuso, e spesso interessa parti del corpo normalmente coperte. Non solo: si è osservato che questo tumore ha incidenza più bassa tra le persone che trascorrono molto tempo al sole, come marinai e agricoltori.

Non ci sono dunque importanti motivi per rinunciare a prendere il sole, mentre ce ne sono di validi che suggeriscono il contrario. Preso con moderazione apporta effetti benefici: l'esposizione ai raggi ultravioletti a basso dosaggio è protettiva per la salute. Il sole infatti è la più importante fonte di attivazione della vitamina D, che fa bene alle ossa - la sua carenza è la principale causa della fragilità del sistema scheletrico e può condurre all'osteoporosi - e che aiuta a tenere lontane malattie del sistema immunitario come diabete giovanile, sclerosi multipla, artrite.

Inoltre studi recenti sulle popolazioni più esposte al sole, e dunque con maggior apporto di vitamina D, suggeriscono che possa anche ridurre il rischio di sviluppare alcuni tumori, in particolare quello del seno.